

storyweaver Community

جسدُكَ مُلكٌ لك

Original Publisher: Pratham Books
Author: Yamini Vijayan
Illustrator: Aindri C
Translator: Areej Abdulaziz

Level 3



هل تعلم أنه لا يوجد أحد في العالم يمتلك جسدًا مثل جسدك تمامًا؟

تشترك أجسامنا في العديد من أوجه التشابه والاختلاف ،

لكن كل جسم فريد من نوعه. أليس هذا رائعاً؟

ربما سيكون شكل جسدك ك :







بغض النظر عن شكل جسمك ، فهو مميز جدًا

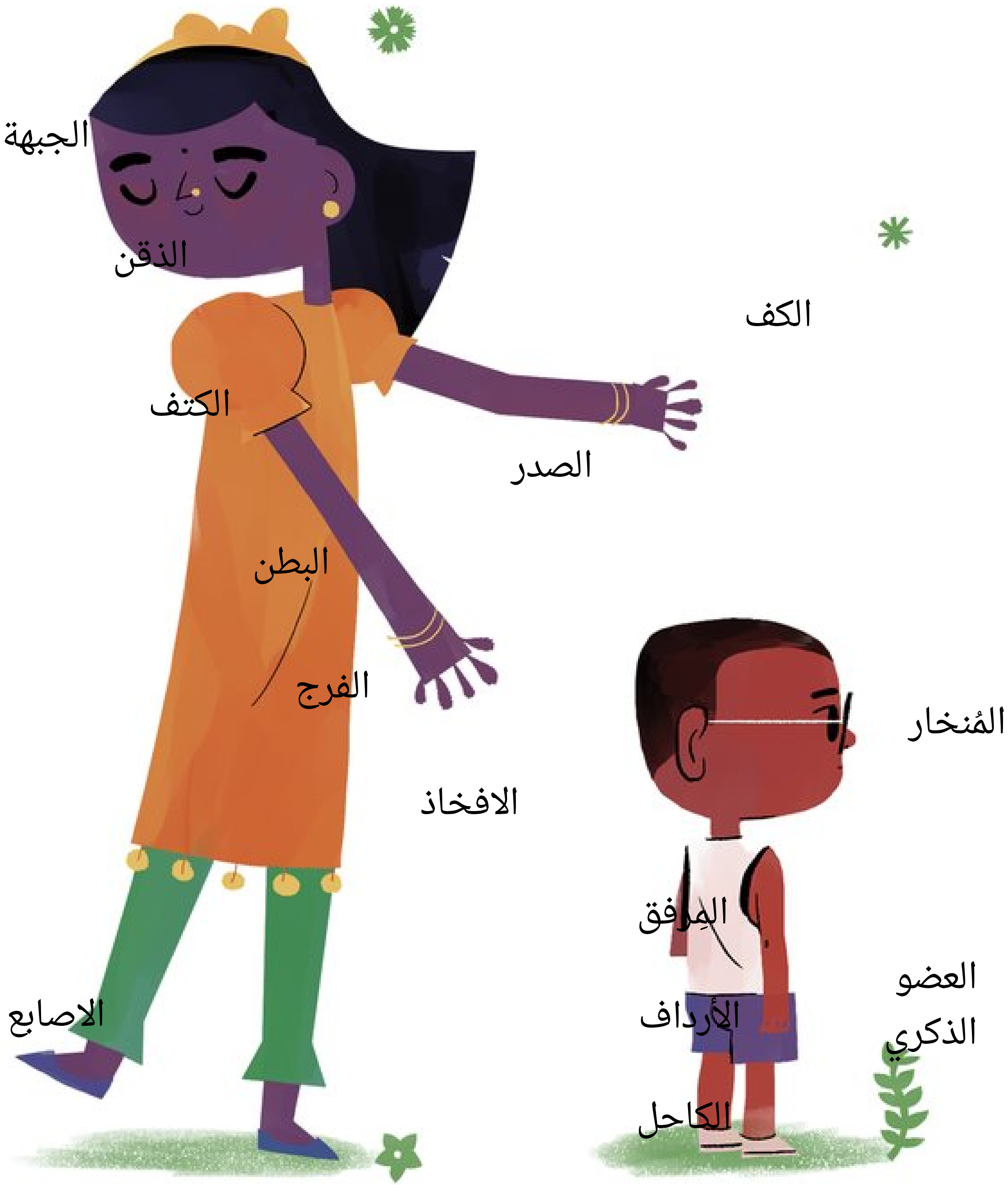
جدًا.

وجسمك ملك لك.





من المهم أن تعرف جسمك جيدًا. لانه
مُلكٌ لك مدى الحياة.
هل تعرف هذه الأجزاء من جسمك؟





يتغير جسمك مع تقدمك في السن. هل لاحظت هذا؟

قد يتغير جسدكم ويصبح



لا يهم كيف يتغير جسمك ،
سيظل الجسم دائمًا مميزًا جدًا.



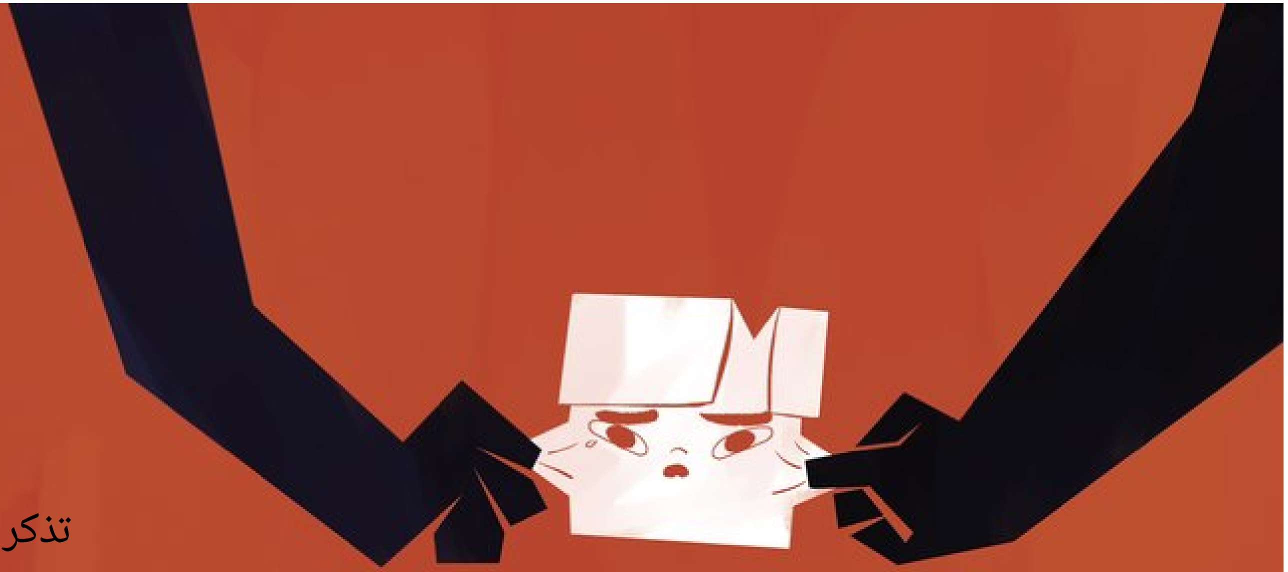
جسمك ملك لك ، لذا أخبر شخصًا ما إذا كنت تشعر بعدم الارتياح عندما يلمسك. خاصة إذا كان ذلك يؤلمك أو لا تشعر بأنه شيء صحيح بالنسبة لك.

قد لا يبدو الأمر بهذه السهولة دائمًا ، لكن من الجيد تمامًا إظهار عدم ارتياحك.
يمكنك أن تقول ، "لا يعجبني عندما تلمسيني."
أو "لا تفعل ذلك".
أو مجرد "لا!"





إذا لم يستمعوا إليك ، يمكنك دائمًا الابتعاد.
أو حتى الصراخ.



تذكر ، لا يهم من هو. إذا تم لمسك بطريقة تجعلك تشعر بعدم الارتياح ، فيحق لك دائمًا أن ترفض. حتى لو كان شخصًا تحبه ، أو شخصًا يقول إنه يحبك. لأن جسدك هو ملكك وحدك وليس لأحد غيرك.

لا تدع أي شخص يجعلك تشعر بخلاف ذلك.





إذا لم يستمع هذا الشخص إليك لسبب ما ، فلا تقلق. انها ليست غلطتك. هذا ليس خطأك أبدا.

أخبر والديك بما حدث. أو أخبر أي شخص بالغ تثق به وتشعر بالراحة معه. يمكن أن يكون معلمًا أو جدًا أو عمة أو عمًا. شخص يستمع بصبر ويجد طريقة لحمايتك.



لأنك تذكر أن جسدك ملك لك ،
وليس لأحد آخر.
انه لا تخص والدتك. أو والدك.
إنه لا تخص أختك. او اخوك.
أو أفضل صديق لك. أو حتى حيوانك الأليف!



جَسدك يخصك وحدك فقط.



جسدك ثمين ، ولذلك يجب أن تعتني به جيدًا. لكن الأمر ليس دائمًا بهذه البساطة ، أليس كذلك؟

فيما يلي بعض الأسئلة والأجوبة التي قد تساعدك على فهم أفضل السبل لحماية جسمك.

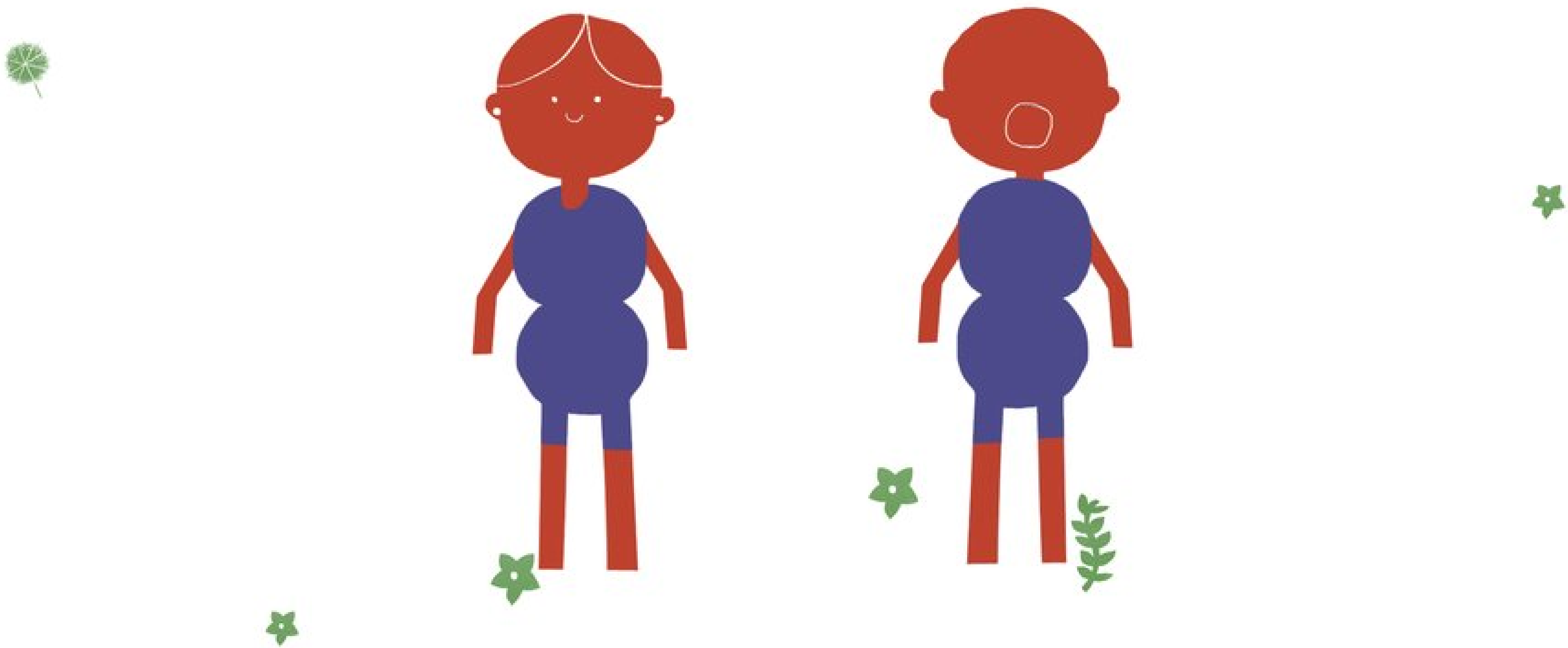
ما هي أجزاء جسدي التي لا ينبغي لأحد أن يلمسها؟

لا ينبغي السماح لأي شخص بلمس أو رؤية أعضائك الخاصة. عندما تكون صغيرًا ، قد يلمس والداك هذه الأجزاء عندما يساعدونك على الاستحمام ، أو تغير الملابس ، أو حتى عندما لا تكون على ما يرام. مع تقدمك في العمر ، ستتمكن من القيام بكل هذا بنفسك. قد يلمس الطبيب أو الممرضة هذه الأجزاء عند فحص جسمك ، ولكن من الأفضل أن يكون لديك أحد الوالدين عند حدوث ذلك.
هذا يعني أيضًا أنه ليس من المناسب لك رؤية الأجزاء الخاصة لأي شخص آخر أو لمسها.
تذكر أن الأجزاء الخاصة تبقى خاصة وأن الخصوصية تعني أنها مخصصة لك فقط.



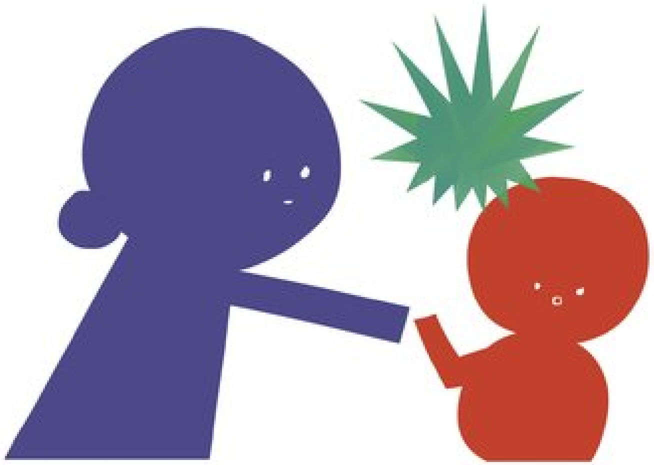
ما هي أعضائي الخاصة؟

كل أجسامنا فريدة من نوعها. لذا فكر في الأمر على هذا النحو - أي شيء تغطيه الملابس في هذه الصورة هو خاص.



شعرت بعدم الارتياح عندما لمسني أحدهم. لكنها لم تكن جزءًا خاصًا. هل هذا مقبول؟

ليس من المقبول مطلقًا أن يلمسك أي شخص بأي طريقة تجعلك تشعر بعدم الارتياح ، حتى لو لم يكن جزءًا خاصًا. في مثل هذه الأوقات ، من الأفضل أن تقول "لا أحب هذا عندما تفعل ذلك". تذكر أن جسدك ملك لك ولا لأحدٍ غيرك. إذا شعرت بالارتباك حيال أي نوع من اللمس ، فتحدث إلى والديك أو مع أي شخص بالغ تثق به.



هل كل اللمس غير آمن؟

بالطبع لا! قبلة من أحد الوالدين ، أو عناق من أحد الأقارب ، أو تمسك بيد صديقك - هذه كلها طرق لإظهار اهتمامك. ولكن إذا شعرت بعدم الارتياح من أي نوع من أنواع اللمس ، فلا يزال بإمكانك الرفض. مما يعني أيضًا أنه إذا قال لك شخص ما لا ، فعليك الاستماع إليه.





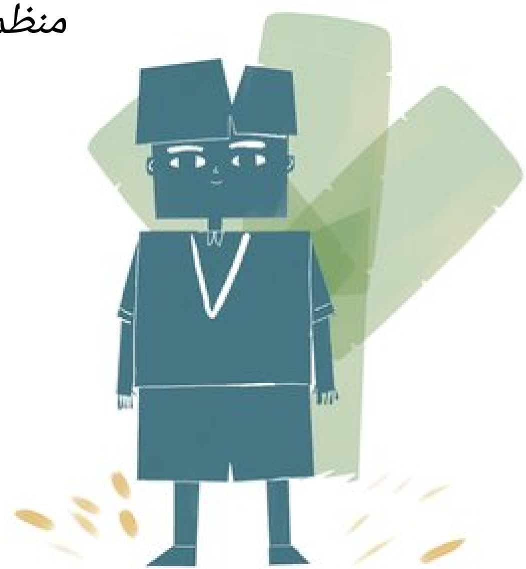




إذا قام شخص ما بلمسك بطريقة تؤلمك أو تجعلك تشعر بعدم الارتياح ، وتعتقد أنك بحاجة إلى مساعدة ، يمكنك أيضًا الاتصال بـ 1098. سوف يوصلك 1098 بـ Childline ، وهي منظمة تساعد الأطفال في المواقف الصعبة.







PRATHAM BOOKS storyweaver

Story Attribution:

This story: جسدُكَ مُلكٌ لك is translated by Areej Abdulaziz . The © for this translation lies with Areej Abdulaziz, 2021. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: 'Your Body Is Yours', by Yamini Vijayan . © Pratham Books , 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Cover page: girl standing on a hill, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: children in bushes and behind plants, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: different sizes and shapes of human bodies, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: different children, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: different parts of your body, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: kid in a cocoon and kid as a butterfly, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: different types of bodies, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: girl in a circle with hands around, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: boy in a circle with hands around, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: pinching cheeks and kicking someone, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Page 11: kid with her parent, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: beautiful trees, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: Child contentedly laying on the grass, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: parent and kid talk to each other, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: Child with parent, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: What are my private parts, by Aindri C © Pratham Books, 2021. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: This is bad touch, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: This is good touch, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: different kinds of body types, by Aindri C © Pratham Books, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

جسدُكَ مُلكٌ لك

(Arabic)

جسدك فريد وهو ملك لك وحدك. تعرف عليه وتعلم كيفية الاعتناء به. كتاب يهدف إلى بدء
محادثات مفتوحة وصحية حول أجسادنا ، وحقنا في أن نقول لا لمن لا يحترم الحدود.

This is a Level 3 book for children who are ready to read on their own.